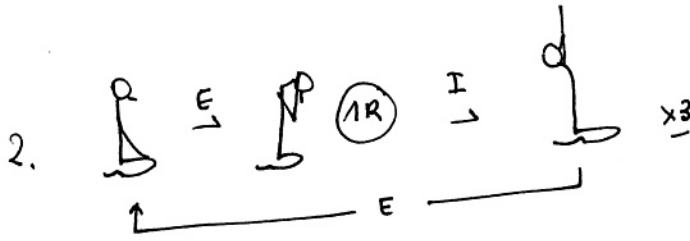


1. mouvements libres de la tête



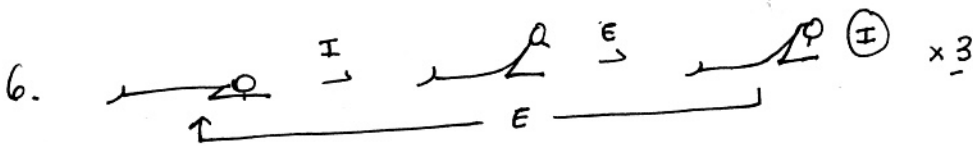
BHĀVANĀ : Allonger la nuque, espacer les épaules des oreilles, tout en gardant la tête libre



3. mvt libres de la tête ; x4 guidé par la tête

4. (4R) Respirer entre les omoplates

5. I = rapprocher les épaules des oreilles
E = les éloigner



7. (6R) + CP

